

COVID-19:

Cuándo estar en **Cuarentena**.

Detén la propagación.

Mantenga a su familia sana.



¿Qué es COVID-19?

COVID-19 es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por un nuevo coronavirus llamado SARS-CoV-2. Las personas con COVID-19 a veces tienen tos, fiebre, sienten dificultad al respirar o incluso pierden el sentido del gusto u olfato. Otros síntomas incluyen congestión o secreción nasal, diarrea, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, dolor o fatiga muscular, dolor de garganta o escalofríos. Los síntomas varían de leves a graves y pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición. Las personas que dieron positivo en la prueba de COVID-19 no necesitan ponerse en cuarentena o hacerse la prueba nuevamente hasta por 3 meses, siempre y cuando no desarrollen nuevos síntomas. Las personas que desarrollen síntomas nuevamente dentro de los 3 meses posteriores a su primer caso de COVID-19, tal vez deban hacerse la prueba nuevamente si no se identifica otra causa para sus síntomas.



¿Quién debe ponerse en cuarentena?

Si usted o un miembro de su familia han estado en contacto cercano (a 6 pies de distancia por más de 15 minutos en un periodo de 24 horas) con alguien que tiene COVID-19, deben hacer cuarentena, incluso si han usado tapabocas. La cuarentena ayuda a prevenir la propagación de enfermedades que pueden ocurrir antes de que una persona sepa que está enferma o si está infectada con el virus sin sentir síntomas. Las personas en cuarentena deben quedarse en casa, separarse de los demás y monitorear su salud. También debe ponerse en cuarentena si brindó atención en el hogar a alguien que está enfermo con COVID-19, tuvo contacto físico directo con la persona (la abrazó o besó), compartió utensilios para comer o beber o si alguien que conoce con COVID-19 estornudó, tosió, o de alguna manera se expuso a secreciones respiratorias sobre usted. Si tiene síntomas o espera el resultado de una prueba, usted y otros miembros de su hogar deben ponerse en cuarentena.



¿Por qué estar en cuarentena?

La cuarentena ayuda a prevenir la propagación de la enfermedad que pueda ocurrir antes de que una persona sepa que está enferma o si está infectada con el virus sin sentir síntomas. Las personas en cuarentena deben quedarse en la casa, separarse de los demás y monitorear su salud.



Cómo estar en cuarentena:

- Quéedese en la casa y no asista al trabajo o a la escuela, aunque se sienta saludable.
- Conteste la llamada del Programa de Rastreo de Contactos Centralizado de Indiana para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad. El texto vendrá del **877-548-3444**. Luego recibirá una llamada de un rastreador de contactos. El número en el identificador de llamadas será **833-670-0067** o puede aparecer **"IN Health COVID"** si es permitido por su proveedor telefónico.
- Lávese las manos.
- Manténganse separado de los demás tanto como sea posible, incluyendo los hermanos(as).
- No comparta artículos personales, como cubiertos o vasos con nadie en su casa.

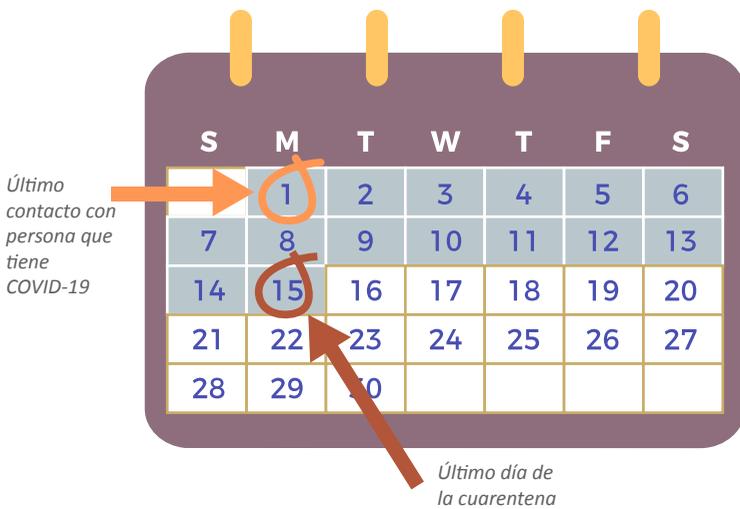
- Use un baño diferente, de ser posible.
- Use una cubierta facial de tela, si debe estar cerca de otras personas.
- Hágase la prueba. Quéedese en la casa y póngase en cuarentena tanto como sea posible mientras espera los resultados. Si la prueba es positiva, siga las regulaciones de aislamiento. Si la prueba es negativa, termine los 14 días de cuarentena.
- Esté atento a las señales de enfermedad, como tos, fiebre o dolor de cabeza y otros síntomas. Tome su temperatura dos veces al día y registre otros síntomas en la gráfica de COVID-19 (página 3).
- Complete su cuarentena, aunque sus resultados sean negativos, antes de regresar a trabajar o estar con otras personas.

¿Cuándo termina la cuarentena en mi casa?

La cuarentena en su casa puede finalizar 14 días después de su último contacto cercano (a menos de 6 pies durante más de 15 minutos) con alguien que tenga COVID-19.

Escenarios de cuarentena:

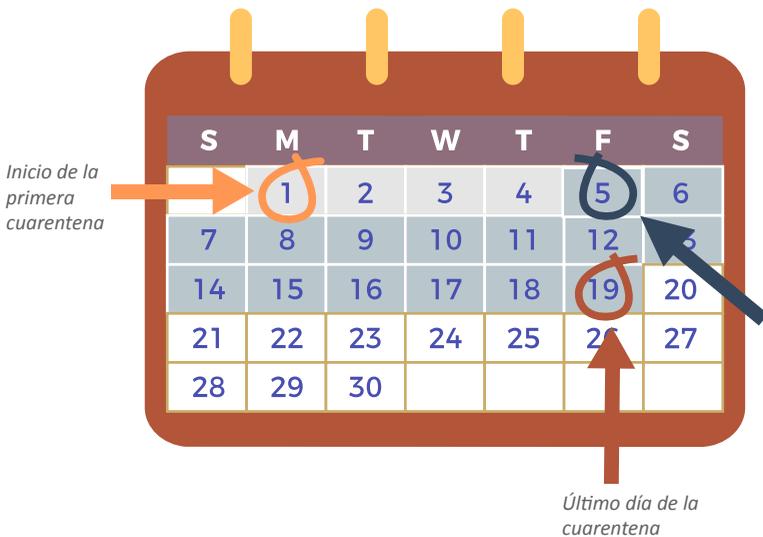
Tuve contacto con alguien que tiene COVID-19—no tendré más contacto cercano



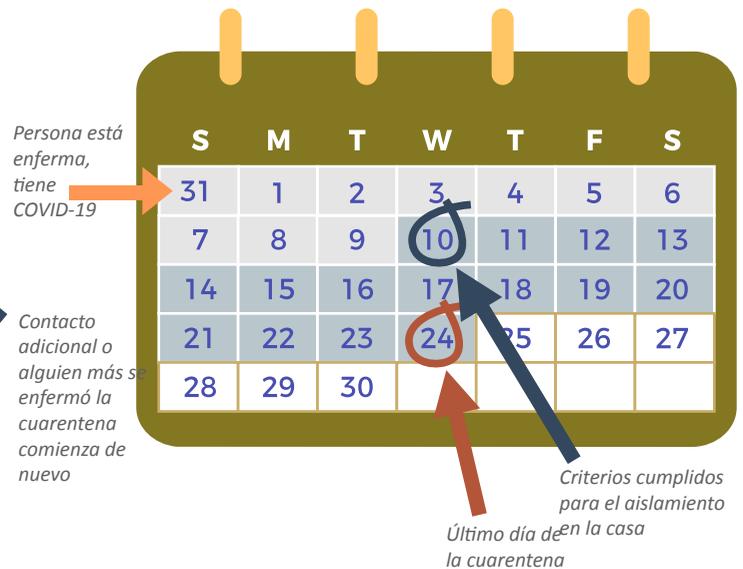
Tuve contacto cercano con alguien que tiene COVID-19—vivo con la persona, pero puedo evitar más contacto cercano



Estoy en cuarentena y tuve un contacto cercano adicional con alguien que tiene COVID-19.



Vivo con alguien que tiene COVID-19 y no puedo evitar el contacto cercano continuo.



Seguimiento de Fiebre y Síntomas de 14 días

Nombre		Edad (años)		Sexo <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Femenina	
Dirección			Estado		
Ciudad			Su Número de Teléfono		
Departamento de Salud Local		Número de Teléfono – Día		Número de Teléfono – Noche	

Ponga la **fecha actual** en el espacio provisto para los próximos 14 días. Tómese la temperatura dos veces al día; **una vez en la mañana (a.m.) y una vez en la tarde (p.m.)**, circule **Si** o **No** si tiene fiebre, luego escriba su temperatura en el espacio. Circule **Si** o **No** si tiene tos, dolor de garganta o dificultad para respirar cada día. **No deje ningún espacio en blanco.** Si tiene fiebre o cualquier otro síntoma, llame de inmediatamente a su médico.

Fecha (mes/día) (Días 1 - 14)	¿Fiebre?	Temperatura Mañana (a.m.)	Temperatura Tarde (p.m.)	Tos	Dolor de Garganta	Corto de respiración	Otros Síntomas
1	Si / No	°C / °F	°C / °F	Si / No	Si / No	Si / No	
2	Si / No	°C / °F	°C / °F	Si / No	Si / No	Si / No	
3	Si / No	°C / °F	°C / °F	Si / No	Si / No	Si / No	
4	Si / No	°C / °F	°C / °F	Si / No	Si / No	Si / No	
5	Si / No	°C / °F	°C / °F	Si / No	Si / No	Si / No	
6	Si / No	°C / °F	°C / °F	Si / No	Si / No	Si / No	
7	Si / No	°C / °F	°C / °F	Si / No	Si / No	Si / No	
8	Si / No	°C / °F	°C / °F	Si / No	Si / No	Si / No	
9	Si / No	°C / °F	°C / °F	Si / No	Si / No	Si / No	
10	Si / No	°C / °F	°C / °F	Si / No	Si / No	Si / No	
11	Si / No	°C / °F	°C / °F	Si / No	Si / No	Si / No	
12	Si / No	°C / °F	°C / °F	Si / No	Si / No	Si / No	
13	Si / No	°C / °F	°C / °F	Si / No	Si / No	Si / No	
14	Si / No	°C / °F	°C / °F	Si / No	Si / No	Si / No	